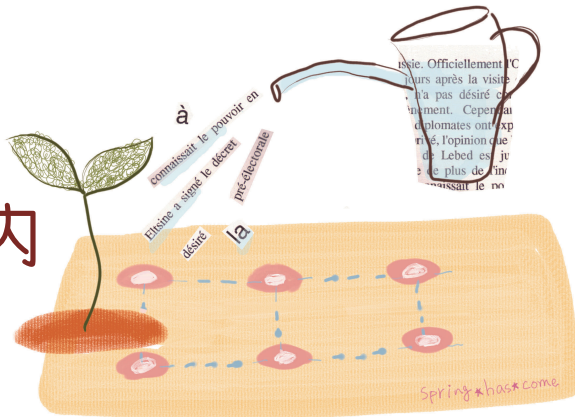


# ヨーガ療法 再開のご案内



- \* 5月から第2・4の土曜日に「ヨーガ療法」を開催致します。
- \* 第1回目 5月12日(土) 来院時間17:30 開始時間17:45~18:45
- \* 第2回目 5月26日(土) 来院時間17:30 開始時間17:45~18:45
- \* 場所 赤坂クリニック内
- \* 費用(保険適用) 再診料+通院集団精神療法+ヨーガ予約料(1,050円)
- \* 1グループ 5~6名
- \* ヨーガ講師 貝谷明日香/長谷川洋介

## <ご連絡・お願い>

- ☆着替えは不要ですが動きやすい服装でお越し下さい。
- ジーンズ・タイトスカート・ミニスカートはお控えください。
- ※着替えをすることも可能です。
- ☆妊娠中の方、体調に不安のある方は、医師と相談の上、体調に合わせてご参加ください。
- ☆食事をしてから1~2時間は空けて参加するようにしましょう。
- ☆ヨガマット・ブランケットは無料でお貸し致します。

## 「ヨーガ療法」とは?

インドの伝統的ヨーガの手法を用いて、ゆっくりとした動きと呼吸法を行います。

手足を動かして筋肉の緊張と弛緩を意識する動きを行いながら、体と呼吸の状態を観察する練習をします。

体を動かすことにより、緊張で凝り固まっている筋肉をリラックスさせ、不安で小さくなっている心にゆとりをもたせます。

自分の体の状態を観察することは、心の動きや状態を客観的にみる練習にもつながります。

ヨーガのポーズと呼吸法を通して、不安や緊張などネガティブな心の動きをコントロールする方法を自分で見つけます。

日常生活に意識的なリラクゼーションの時間を取り入れてみましょう。簡単な体操を行いますので、ヨーガ未経験の方でも、運動に自信のない方でも、もちろんご参加いただけます。

